الغضب(حقيقته، أسبابه، علاجه) في ضوء السنة النبوية المطهرة

تاريخ الاستلام ٢٠٠٣/٥/٢٧ تاريخ القبول٢٠٠٤/١/٢١

د.عبدالله "محمد امين" العمري*

Abstract

This study aimed at explaining Islam's attitude toward the human phenomenon of anger as Islam is a head of all contemporary studies addressing this topic. The researcher first tackled the concept and nature of anger as well as people's capacities for dealing with this feeling. Then, he discussed the categories of anger, and pointed out that it is basically of two types; praised anger which is expressed to support religion and what is right, and dispraised anger which is based on self –revenge and bias. The study went to explain the effect of the latter type on the senses, thinking, behavior and health. The final part of the study was about treatment of anger before its agitation, and it presented two types; preventive treatment of anger, and post-treatment of anger.

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى بيان موقف الإسلام من ظاهرة الغـضب عنـد الإنـسان، وكيف أن الإسلام قد سبق الدراسات المعاصرة في الحديث عن هذا الموضـوع. ولـذلك تحدثت في بداية هذا البحث عن حقيقة الغضب، ومراتب الناس فيه. ثم تحدثت عن أقسام الغضب فبينت أنه ينقسم إلى قسمين: الغضب المحمود: وهو ما كان فـي جانـب الحـق ونصرة الدين، والغضب المذموم وهو ما كان انتقاماً للنفس واتباعاً للهوى، ووضحت آثار هذا النوع من الغضب على الجوارح والتفكير والسلوك والصحة وفي نهاية البحث تحدثت عن علاج الغضب وقسمته إلى قسمين: علاج الغضب قبل هيجانه، وعلاج الغضب بعـد هيجانه، وختمت البحث بخاتمة تبين ما توصلت اليه من نتائج.

---

* كلية الشريعة والقانون/جامعة اربد الأهلية.

المقدمة

الحمد لله حمد الشاكرين، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلـى آله وصحبه أجمعين. وبعد.

فلا شك أن الحديث عن الغضب وكيفية حدوثه وعلاجه أمر يهـم الجميـع، فكـل إنسان يتعرض أثناء حياته اليومية لبعض المواقف التي تؤدي إلى إثارة غـضبه، ولـذلك حاول الإنسان منذ أقدم العصور التعرف على ماهية الغضب، وأسبابه وآثاره وعلاجـه، فظهرت بعض النظريات النفسية، والأبحاث الطبية الحديثة، التي حاولـت تفـسير هـذه الظاهرة، ولذلك أحببت أن أكتب في هذا الموضوع لأبين موقف الإسلام من ذلك فتتلخص أهمية هذا الموضوع وأسباب اختياره بما يلي:

١-هتمام القرن الكريم، والسنة النبوية المطهرة بهذا الموضوع.

٢-اهتمام الدراسات المعاصرة بدراسة ظاهرة الغضب عند الإنـسان، وبيـان أثرهـا على الجوارح والسلوك والصحة.

٣-عدم وجود دراسة مستقلة تتناول موضوع الغضب على وجه الخصوص.

ويتلخص منهجي في هذا البحث بما يلي:

١-تخريج الأحاديث النبوية الشريفة المتعلقة بهذا البحث من مصادرها الاصلية وبيان درجتها.

٢- الترجمة للأعلام غير المشهورين.

٣- بيان معاني الكلمات الغريبة.

٤-ذكر الآيات القرآنية التي لها علاقة بموضوع الدراسة، وبيان مواطنها فـي سـور القرآن الكريم.

٥-جمع المعلومات المتعلقة بالموضوع من مصادرها الأصلية ككتب شروح الحديث النبوي الشريف، وكتب علم النفس، والمجلات العلمية.

ArabLawInfo (www.arablawinfo.com)
Tel: 00962 (6) 55 20 783 - Fax: 00962 (6) 55 20 784 - P.O.Box: 8734 Amman 11121 Jordan
Um-Othayna/6th Circle- King Faisal Street - Building No. (38)

وقد اشتمل هذا البحث: على مقدمة وثلاثة مباحث وخاتمة.

المبحث الأول

الغضب: تعريفه، وحقيقته، ومراتب الناس فيه

الحكم على الشيء فرعٌ عن تصوره، والغضب واحد من هذه الأشياء، فلا نستطيع الحكم عليه ومعالجته، قبل معرفة حقيقته ومراتب الناس فيه مما يتـضح فـي المطلبـين الآتيين:

المطلب الأول

حقيقة الغضب وكيفية حدوثه

أولا: حقيقة الغضب من حيث اللغة

قال ابن فارس: الغين والضاد والباء أصل صحيح يدل على شدة وقـوة. يقـال: إنّ الغضبة: الصخرة الصلبة. قالوا: ومنه اشتق الغضب لأنه اشـتداد الـسخط[1]، والغـضب نقيض الرضا. قال ابن عرفة: الغضب من المخلوقين شيء يداخل قلوبهم ومنـه محمـود ومذموم فالمذموم ما كان في غير الحق والمحمود ما كان في جانب الدين والحق[2].

وللغضب مسميات كثيرة وهي: الغيظ، والسخط، والحرد، والاشتياط. وقـد فـرق علماء اللغة بين هذه الألفاظ وقالوا: بأن كل اسم منها يدل على درجة من درجات الغضب وإليك أقوال أهل اللغة في التمييز بين هذه الألفاظ:

أولاً: الغيظ. قال ابن منظور: الغيظ هو الغضب وقيل الغيظ غضب كامن للعـاجز وقيل: هو أشد من الغضب[3].

(١) ابن فارس: معجم مقاييس اللغة ٤/٤٢٨.

(٢) ابن منظور: لسان العرب، ١/٦٤٨-٦٤٩. وانظر: ابن الأثير: النهاية في غريب الحديث ٣/٣٧٠.

(٣) ابن منظور: لسان العرب ١٠/١٥٨. وانظر: الرازي: مختار الصحاح، ص٢٤١.

وقال أبو هلال العسكري: الفرق بين الغضب والغيظ، أن الإنسان يجوز أن يغتاظ من نفسه، ولا يجوز أن يغضب عليها، وذلك أن الغضب إرادة الضرر للمغضوب عليه، ولا يجوز أن يريد الإنسان الضرر لنفسه، والغيظ يقرب من باب الغَم(١).

ثانياً: السخط. قال ابن منظور: السخط والسخط: ضد الرضا وتسخط وسخط وسخِطَ الشيء سخطاً: كرهه. وسخط، أي غضب فهو ساخط. وأسخطه: أغضبه. فالسخط والسخط: الكراهية للشيء وعدم الرضا به(٢).

وقال أبو هلال العسكري: الفرق بين الغضب والسخط، أن الغضب يكون من الصغير على الكبير، ومن الكبير على الصغير، والسخط لا يكون إلا من الكبير على الصغير. يُقال: سَخِطَ الأمير على الحاجب ولا يقال سَخِطَ الحاجب على الأمير ويستعمل الغضب فيهما.

والسخط إذا عديته بنفسه، فهو خلاف الرضا، يُقال: رَضِيَهُ وسَخِطَهُ، وإذا عديته بعلى فهو بمعنى الغضب، تقول سخط الله عليه، إذا أراد عقابه(٣).

ثالثاً: الاشتياط. هو خفة تصيب الإنسان عند الغضب، قال ابن منظور: غضب فلان واستشاط: أي احتدم كأنه التهب في غضبه، قال الأصمعي: هو من قولهم ناقة مشياط وهي التي يسرع فيها السمن، واستشاط البعير: أي سَمِن. واستشاط فلان: أي احتد وخف وتحرق. ويقال: استشاط أي احتد وأشرف على الهلاك من قولك شاط فلان أي هلك. وفي الحديث "إذا استشاط السلطان تسلط الشيطان"(٤) يعني إذا تحرق من شدة

---

(١) أبو هلال العسكري: الفروق في اللغة، ص١٢٣.

(٢) ابن منظور: لسان العرب ٢٠٤/٦، وانظر: ابن الأثير: النهاية في غريب الحديث ٣٥٠/٢.

(٣) أبو هلال العسكري: الفروق في اللغة، ص١٢٣.

(٤) الإمام أحمد: المسند ٢٢٦/٤، الطبراني: المعجم الكبير ١٦٧/١٧-١٦٨ (٤٤٤). وذكره الهيثمي في مجمع الزوائد ٧١/٨ وقال: رواه أحمد والطبراني ورجاله ثقات.

الغضب وتلهب وصار كأنه نار تسلط عليه الشيطان فأغراه بالإيقاع بمن غضب عليـه، وهو اسْتَفْعَل من شاط يشيط إذا كان يحترق(١).

رابعاً: الحرْد. قال ابن منظور: رجل حَرِد وحارد: غضبان. قال الأزهري: حَـرِدَ الرجل فهو حَرِدٌ: إذا اغتاظ فتحرش بالذي غاظه وهم به، فهو حارد(٢).

وقال أبو هلال العسكري: الفرق بين الغضب والحرْد، أن الحَرْدَ: هو أن يغـضب الإنسان فيبتعد عمن غضب عليه، وهو من قولك كوكب حريد: أي بعيد عـن الكواكـب، وحي حريد: أي بعيد المحل.

ولهذا لا يوصف الله تعالى بالحرْد، و الحَرْد بإسـكان الـراء ، ولا يقـال حـرد بالتحريك، وإنما الحَرَدُ استرخاء يكون في أيدي الإبل، وجمل أحرد وناقة حرداء، ويجوز أن يقال: إن الحرْد هو القصد وهو أن يبلغ في الغضب أبعد غاية(٣).

ثانياً: الغضب في اصطلاح العلماء وكيفية حدوثه

قال ابن رجب: الغضب: هو غليان دم القلب طلباً لدفع المؤذي عنه خشية وقوعـه أو طلباً للانتقام ممن حصل له منه الأذى بعد وقوعه(٤).

قال الإمام الغزالي في حقيقة الغضب: "إنه غليان دم القلب لطلب الانتقـام، فمتـى غضب الإنسان ثارت نار الغضب ثوراناً يغلي به دم القلب، وينتشر في العروق، ويرتفع إلى أعالي البدن كما ترتفع النار وكما يرتفع الماء الذي يغلي في القدر، ولذا يحمر الوجه والعين، والبشرة لصفائها تحكي لون ما وراءها من حمرة الدم كما تحكي الزجاجة لون ما فيها. وإنما ينبسط الدم إذا غضب على من دونه واستشعر القدرة عليه، فإن صدر الغضب

---

(١) ابن منظور: لسان العرب ٢٥٧/٧، انظر(أبو هلال العسكري): الفروق في اللغة، ص ١٢٣، وانظر: ابن الأثير: النهاية في غريب الحديث ٥١٨/٢-٥١٩.

(٢) ابن منظور: لسان العرب ١١٢/٣.

(٣) أبو هلال العسكري: الفروق في اللغة، ص١٢٤.

(٤) ابن رجب الحنبلي: جامع العلوم والحكم، ص٢١٢.

على من فوقه وكان معه يأس من الانتقام تولد منه انقباض الدم من ظاهر الجلد إلى جوف القلب وصار حزناً، ولذلك يصفر اللون، وإن كان الغضب على نظير يشك فيه تردد الدم بين انقباض وانبساط فيحمر ويصفر ويضطرب"[1].

"وقد ثبت علمياً عند علماء الطب المعاصرين أن الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي، يؤثر على قلب الشخص الذي يغضب تأثيراً يماثل تأثير العدْو أو الجري على القلب.

وانفعال القلب يزيد من عدد مرات انقباضه أو نبضاته في الدقيقة الواحدة، فيضاعف بذلك كمية الدماء التي يدفعها القلب، أو التي تخرج منه إلى الأوعية الدموية مع كل واحدة من هذه الانقباضات أو النبضات، وهذا بالتالي: يجهد القلب؛ لأنه يقسره على زيادة عمله عن معدلات العمل الذي يفترض أن يؤديه بصفة عادية أو في ظروف معينة.

إلا أن العدْو أو الجري في إجهاده للقلب لا يستمر طويلاً؛ لأن المرء يمكن أن يتوقف عن الجري إن هو أراد ذلك. أما في الغضب فلا يستطيع الإنسان أن يسيطر على غضبه، لا سيما إن كان قد اعتاد على عدم التحكم في مشاعره"[2].

قلت: وهذا الوصف الذي ذكره العلماء المتقدمون والمعاصرون لكيفية حدوث الغضب يتفق تماماً مع ما جاء في حديث النبي صلى الله عليه وسلم في وصف الغضب وبيان أعراضه الجسدية. قال ρ: "ألا إن الغضب جمرة تتوقد في قلب ابن آدم ألا ترون إلى حُمرة عينيه وانتفاخ أوداجه[3]، فإذا وجد أحدكم شيئاً من ذلك فالأرض الأرض".

---

(١) الغزالي: إحياء علوم الدين ١٦٧/٣، ابن قدامة: المنهاج، ص١٧٩.

(٢) محمد كامل: الإعجاز العلمي في الإسلام، السنة النبوية، ص٣١.

(٣) الوَدَج: ما أحاط بالعنق من العروق. والوَدَجان: عرقان غليظان من جانبي ثُغْرة النحر. ابن الأثير: النهاية في غريب الحديث ١٦٥/٥..

المطلب الثاني
مراتب الناس في الغضب

ينقسم الناس من حيث الاستجابة للغضب والتخلص منه إلى أربعة أصناف:

الأول: وهو البطيء الغضب السريع الرضا، وهذا خير الناس على الإطلاق لأنه يكبح جماح النفس ويسيطر عليها لفترة طويلة من الزمن، وإذا ما غضب ملك نفسه وسرعان ما يثوب إلى رشده، فيكون بذلك قد غلب شيطانه وشيطان من أغضبه.

عن أنس، أن النبي ρ: "مر بقوم يصطرعون، فقال: ما هذا؟ قالوا: يا رسول الله هذا فلان الصِريع ما يصارع أحداً إلا صرعه، فقال رسولρ: ألا أدلكم على من هو أشد منه؟ رجل ظلمه رجل، فكظم غيظه، فغلبه وغلب شيطانه وغاب شيطان صاحبه"[(١)]

الصنف الثاني: وهو السريع الغضب البطيء الرضا، وهذا شر أصناف الناس في الغضب لأنه ضعيف الإرادة لا يملك نفسه عند الغضب فيتملكه ويسيطر عليه زمناً طويلاً، فيكون بذلك فريسة سهلة للشيطان فيوقعه في كثير من المحرمات أثناء غضبه هذا، وقد أشار النبي ρ إلى ذلك فقال: "إذا استشاط السلطان تسلط الشيطان"[(٢)].

---

(١) البزار: كشف الأستار، الأدب، باب أخلاق الناس في الغضب ٤٣٨/٢-٤٣٩ (٢٠٥٣، ٢٠٥٤) أخرجه من طريق شعيب بن بيان، ثنا عمران، عن قتادة عن، أنس به. ذكره الهيثمي في مجمع الزوائد ٦٨/٨ وقال: رواه البزار وفيه شعيب بن بيان وعمران القطان وثقهما ابن حبان وضعفهما غيره.

(٢) سبق تخريجه. انظر صفحة ٤.

الصنف الثالث: وهو الإنسان السريع الغضب السريع الرضا، فهذا الصنف من الناس يسارع إليه الغضب فيثور غضبه لأقل الأسباب ولكنه سرعان ما يملك نفسه فيغلب شيطانه ويُسكِت غضبه، فيكون بذلك قد عصم نفسه من الوقوع في عواقب الغضب، وقد وصف النبي ρ هذا الصنف من الناس بأنه لا له ولا عليه كما سيأتي في الحديث في الصفحة اللاحقة.

الصنف الرابع: وهو الإنسان البطيء الغضب البطيء الرضا. فهذا الصنف من الناس يواجه الأحداث المغضبة بقلب ثابت لفترة طويلة من الزمن فيسيطر على جوارحه حتى لا يكون فريسة سائغة للشيطان، ولكنه إذا ما غضب تملكه الغضب لأمد بعيد وربما أوقعه فيما حرم الله تعالى.

قال القاري[١] في حق الصنف الثالث والرابع: إحدى الخصلتين مقابلة بالأخرى ولا يستحق المدح ولا الذم فاعلهما لاستواء الحالتين فيه بمقتضى العقل، فلا يقال في حقه إنه خير الناس ولا شرهم.[٢]

وقد ذكر النبي ρ هذه الأصناف الأربعة في الحديث الذي يرويه أبو سعيد الخدري، عن النبي ρ أنه قال: "ألا إن خير الرجال من كان بطيء الغضب سريع الرضا، وشر الرجال من كان سريع الغضب بطيء الرضا، فإذا كان الرجل بطيء الغضب بطيء الفيء [٣] وسريع الغضب سريع الفيء فإنها بها. وفي رواية: "يكون الرجل سريع الغضب

(١) هو العالم الجليل علي بن محمد الهروي المشهور بالملا علي القاري ، فقيه حنفي من علماء القرن العاشر وشهد أوائل القرن الحادي عشر، توفي بمكة المكرمة سنة ١٠١٤ هـ .انظر الزركلي: الأعلام ١٣،١٢/٥.

(٢) المباركفوري:تحفة الأحوذي ٣٥٨/٦.

(٣) الفيء: الرجوع، إبن الأثير: النهاية في غريب الحديث ٤٨٣/٣.

قريب الفيئة فهذه بهذه ويكون بطيء الغضب بطيء الفيئة فهذه بهذه، فخيرهم بطيء الغضب سريع الرضا وشرهم سريع الغضب بطيء الفيئة"[١].

وقد ذُكر صنفان منهم في حديث آخر يرويه أبو هريرة رضي الله عنه، عن النبي ρ أنه قال: "سأحدثكم بأمور الناس واختلافهم، الرجل يكون سريع الغضب سريع الفيء، فلا عليه ولا له كفافاً؛ والرجل يكون بعيد الغضب سريع الفيء فذاك له لا عليه"[٢].

المبحث الثاني

أقسام الغضب، وأسبابه، وآثاره

ليس كل غضب يعتبر مذموماً، بل منه ما هو محمود ومنه ما هو مذموم تبعاً لأسبابه وما يترتب عليه من آثار إيجابية أو سلبية، مما يتضح فيما يأتي:

المطلب الأول

الغضب المحمود، وأسبابه، وآثاره الإيجابية

الغضب المحمود وهو ما كان في جانب الحق ونصرة دين الله تعالى بسبب التعدي على حرماته، أو ما كان بسبب النيل من نفس مسلم أو عرضه أو ماله فهو في هذه الحالة

---

(١)الترمذي: الجامع الصحيح، كتاب الفتن. باب ما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه بما هو كائن إلى يوم القيامة ٤١٩/٤-٤٢٠ (٢١٩١) وقال حديث حسن صحيح، الإمام أحمد: المسند ١٩/٣، ٦١، الخرائطي: مساوئ الأخلاق ومذمومها، باب في ذم الغضب، ص١٢٨ (٣٢١). أبو يعلى: المسند ٤٦٨/١-٤٦٩(١٠٩٦) البيهقي: شعب الإيمان، باب في حسن الخلق، فصل في ترك الغضب ٣٠٩/٦-٣١٠ (٨٢٨٩).

(٢) البزار: كشف الأستار، الأدب، باب أخلاق الناس في الغضب ٣٨/٢(٢٠٥٢) من طريق عبد الرحمن بن شريك عن ابيه عن الأعمش، عن أبي صالح، عن أبي هريرة، به، وذكره الهيثمي في مجمع الزوائد ٦٨/٨ وقال: رواه البزار من طريق عبد الرحمن بن شريك عن أبيه وهما ثقتان وفيها ضعف وبقية رجاله رجال الصحيح.

ArabLawInfo (www.arablawinfo.com)
Tel: 00962 (6) 55 20 783 - Fax: 00962 (6) 55 20 784 - P.O.Box: 8734 Amman 11121 Jordan
Um-Othayna/6th Circle- King Faisal Street - Building No. (38)

خلاق محمود قال تعالى: {**قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبْهُمُ اللهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبُ اللهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ وَاللهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ**}(١).

وهذا ما كان عليه أنبياء الله تعالى جميعاً فكان الواحد منهم لا يغضب لحظ نفسه وإنما يغضب إذا انتهكت محارم الله تعالى أو استخف بها عمداً أو جهلاً.

فهذا نبي الله يونس عليه السلام يغضب عندما لم يجد لدعوته صدىً عند قومه فيهاجر من بلاده مستنكراً عليهم عدم دخولهم في دين الله تعالى وقد سجل القرآن الكريم ذلك بقوله: {**وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ**}(٢).

وهذا نبي الله موسى عليه السلام يغضب لدين الله تعالى عندما رجع إلى قومه فوجدهم قد عكفوا على عبادة العجل من دون الله تعالى فيلقى الألواح ويأخذ برأس أخيه هارون يجره إليه وقد ذكر الله ذلك بقوله: {**وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضْعَفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ**}(٣).

وكان نبينا محمد ρ من أشد الناس غضباً لدين الله تعالى ونصرة الحق تقول السيدة عائشة رضي الله عنها: "ما ضرب رسول الله ρ شيئاً قط بيده،

---

(١) سورة التوبة: آية ١٤-١٥.
(٢) سورة الأنبياء: آية ٨٧-٨٨.
(٣) سورة الأعراف: آية ١٥٠.

ولا امرأة ولا خادماً، إلا أن يجاهد في سبيل الله، وما نيل منه شيء قط فينتقم من صاحبه، إلا أن يُنتهك شيء من محارم الله فينتقم لله عز وجل"[1].

فها هو عليه الصلاة والسلام يغضب غضباً شديداً عندما شُكي إليه الإمام الذي يطيل بالناس الصلاة حتى يتأخر البعض عنها.

عن أبي مسعود الأنصاري[2] قال: "قال رجل يا رسول الله إني لأتأخر عن الصلاة في الفجر مما يطيل بنا فلان[3] فيها، فغضب رسول الله ρ ما رأيته غضب في موضع كان أشد غضباً منه يومئذ، ثم قال: يا أيها الناس إن منكم منفرين ، فمن أم الناس فليخفف فإن خلفه الضعيف والكبير وذا الحاجة"[4].

وها هو يغضب عندما رأى في بيت عائشة رضي الله عنها ستراً فيه تصاوير فيهتكه وينهاها عن مثل ذلك. تقول عائشة رضي الله عنها: "دخل علي رسول اللهρ وفي

(١) البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الأدب، باب ما لا يستحيا من الحق للتفقه ٥٢٤/١٠-٥٢٥ (٦١٢٦). مسلم: الجامع الصحيح، كتاب الفضائل، مباعدته صلى الله عليه وسلم للآثام ١٨١٣/٤-١٨١٤ (٧٧، ٧٩). أحمد: المسند ١٢/٦، ٣٢، ١١٤، ١١٦، ١٣٠، ١٨٢، ٢٢٣، ٢٨١. أبو داود: السنن، كتاب الأدب، باب في التجاوز في الأمر ٢٥٠/٤ (٤٧٨٥). الإمام مالك: الموطأ، كتاب حسن الخلق، باب ما جاء في حسن الخلق ٩٠٢/٢-٩٠٣ (٢).

(٢) هو عقبة بن عمرو بن ثعلبة الخزرجي الأنصاري، أبو مسعود البدري، صحابي جليل، شهد العقبة، وشهد بدراً، مات قبل الأربعين، وقيل بعدها. انظر ابن حجر: الإصابة ٢٣٢/٤. التقريب ٢٧/٢.

(٣) هو معاذ بن جبل كما جاء في بعض الروايات.

(٤) البخاري: الجامع الصحيح، كتاب العلم، الغضب في الموعظة ١٨٦/١ (٩٠)، كتاب الأذان، تخفيف الإمام ١٩٧/٢-١٩٨ (٧٠٢)، باب من شكا إمامه ٢٠٠/٢ (٧٠٤)، كتاب الأدب، باب من لم يرَ اكفار ... الخ ٥١٧/١٠ (٦١١٠)، مسلم: الجامع الصحيح، كتاب الصلاة، باب أمر الأئمة بتخفيف الصلاة ٣٤٠/١، ١٨٢، الإمام النسائي: السنن الكبرى، كتاب العلم ٤٤٩/٣ (٥٨٩١)، ابن ماجه: السنن، كتاب إمامة الصلاة ٣١٥/١ (٩٨٤)، الدارمي: السنن، كتاب الأذان ٣٢٢/١ (١٢٥٩)، ابن خزيمة: الصحيح، كتاب الصلاة ٤٨/٣-٤٩(١٦٠٥).

البيت قِرَام[1] فيه صور فتلون وجهه، ثم تناول الستر فهتكه. وقال: إن من أشد الناس عذاباً يوم القيامة الذي يصور هذه الصور"[2].

فعلى المسلم أنْ يغضب عندما تنتهك محارم الله تعالى فعدم الغضب لدين الله ونصرة الحق علامة ضعف الإيمان وله آثار جسيمة على النفس والأسرة والمجتمع، يقول الإمام الغزالي: "وأما ثمرة الحمية الضعيفة فقلة الأنفة مما يؤنف منه من التعرض للحرم والزوجة والأمة واحتمال الذل من الأخساء وصغر النفس والقماءة وهو أيضاً مذموم، إذ من ثمراته عدم الغيرة على الحرام وهو خنوثة قال ρ : "إن سعداً لغيور، وأنا أغير من سعد، وإن الله أغير مني"[3]. وإنما خلقت الغيرة لحفظ الأنساب ولو تسامح الناس بذلك لاختلاط الأنساب. ولذلك قيل كل أمة وضعت الغيرة في رجالها وضعت الصيانة في نسائها.

ومن ضعف الغضب الخور والسكوت عند مشاهدة المنكرات وقد قال ρ : "خير أمتي أحداؤها"[4] يعني في الدين وقال تعالى: {**وَلا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللهِ**} [5]،

---

(١) القرام: الستر الرقيق، وقيل الصفيق من صوف ذي ألوان، وقيل الستر الرقيق وراء الستر الغليظ. انظر ابن الأثير: النهاية في غريب الحديث ٤٩/٤.

(٢) البخاري: الجامع الصحيح، الأدب، ما يجوز من الغضب ٥١٧/١٠ (٦١٠٩)، مسلم: الجامع الصحيح، اللباس، باب تحريم تصوير صورة الحيوان ١٦٦٧/٣ (٩١).

(٣) مسلم: الجامع الصحيح، كتاب اللعان ١١٣٥/٢ -١١٣٦ (١٦، ١٧).

(٤) الطبراني: المعجم الأوسط ٣٧٠/٦ (٥٧٨٩)، البيهقي: شعب الإيمان، باب في حسن الخلق، فصل في ترك الغضب ٣٣/٦ (٨٣٠١، ٨٣٠٢) كلاهما من طريق محمد بن عثمان القراء، حدثنا ابن قنبر حدثني أبي قنبر، عن علي قال قال رسول اللهρ : "**خيار أمتي أحداؤهم الذين إذا غضبوا رجعوا**". ذكره الهيثمي في مجمع الزوائد ٦٨/٨ وقال رواه الطبراني في الأوسط وفيه يغنم بن سالم بن قنبز وهو كذاب وذكره العراقي في المغني عن حمل الأسفار ١٦٨/١ وقال: إسناده ضعيف. وذكره العجلوني في كتابه كشف الخفاء ٣٥٣/١-٣٥٤ بلفظ "الحدة تعتري خيار أمتي" وبلفظ "الحدة تعتري حملة القرآن لعزة القرآن في أجوافهم". وبلفظ "ليس أولى بالحدة من صاحب القرآن لعز القرآن في جوفه" وقواه بالشواهد من غير طريق البيهقي والطبراني.

(٥) سورة النور: آية ٢.

بل من فقد الغضب عجز عن رياضة نفسه، إذْ لا تتم الرياضة إلا بتسليط الغضب على الشهوة، حتى يغضب على نفسه عند الميل إلى الشهوات الخسيسة، ففقد الغضب مذموم، وإنما المحمود غضب ينتظر إشارة العقل والدين، فينبعث حيث تجب الحمية وينطفئ حيث يحسن الحلم[١] ".

المطلب الثاني

الغضب المذموم، وأسبابه، وآثاره السلبية

الفرع الأول

الغضب المذموم وأسبابه

وهو ما كان لغرض دنيوي وانتقاماً للنفس واتباعاً للهوى، والذي يتجاوز فيه الإنسان إما بقول فيسب ويلعن ويقذف ويجرح إخوانه المؤمنين بكلمات مؤذية، وإما بفعل فيقتل ويتلف أموال الآخرين. وهذا هو الغضب الذي حذر منه النبي ρ وطلب من المسلم كبح جماحه عندما قال: "ليس الشديد بالصرَعَةِ، وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"[٢]. وهو الذي قال عنه النبي ρ : "الغضب جمرة تتوقد في قلب ابن آدم"[٣].

والأسباب المهيجة لهذا النوع من الغضب كثيرة: منها الزهو والعجب والمزاح والهزل والهزء والتعيير والمماراة والمضادة والغدر وشدة الحرص على فضول المال والجاه[٤].

---

(١) الغزالي: إحياء علوم الدين ١٦٨/٣.

(٢) البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الأدب، الحذر من الغضب ٥١٨/١٠ (٦١١٤)، البخاري: الأدب المفرد، باب في الغضب، ص٣٨٠-٣٨١ (١٣١٧)، مسلم: الجامع الصحيح، كتاب البر، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب ٢٠١٤/٤ (١٠٦-١٠٨)، أبو داود: السنن، كتاب الأدب، باب من كظم غيظاً ٢٤٨/٤ (٤٧٧٩)، الإمام أحمد: المسند ٢٣٦/٢، ٢٦٨، ٥١٧، ٦٧/٥.

(٣) سبق تخريجه. انظر صفحة ٦.

(٤) الإمام الغزالي: إحياء علوم الدين ١٧٢/٣.

الفرع الثاني

آثار الغضب المذموم

للغضب آثار سيئة على الفرد والمجتمع، ولذلك نجد أن النبي ρ عندما سأله بعض أصحابه أن يعظه قال له: "لا تغضب فردد مراراً قال له: لا تغضب"[(١)] لأن الغضب يجمع الشر كله.

- أثره في اللسان

أما أثره في اللسان فانطلاقه بالشتم والفحش من الكلام الذي يستحيي منه ذو العقل ويستحي منه قائله عند فتور الغضب، وذلك مع تخبط النظم واضطراب اللفظ[(٢)].

عن سليمان بن صُرد[(٣)] قال: "استب رجلان عند النبيρ. فجعل أحـدهما يغـضب ويحمر وجهه. فنظر إليه النبيρ فقال: "إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب ذا عنه. أعوذ بالله من الشيطان الرجيم" فقام إلى الرجل رجل ممن سمع النبيρ فقال: أتدري ما قال رسـول الله ρ آنفاً؟ قال إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب ذا عنه: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم فقال له الرجل: أمجنوناً تَرَاني؟"[(٤)].

---

(١) البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الأدب، باب الحذر مـن الغـضب ٥١٩/١٠ (٦١١٦)، الترمـذي: الجـامع الصحيح، كتاب البر والصلة ما جاء في كثرة الغضب ٣٢٦/٤ (٢٢١)، الإمام مالك: الموطأ، كتـاب حـسن الخلق، ما جاء في الغضب ٩٠٥/٢-٩٠٦ (١١)، الإمـام أحمـد: المـسند ١٧٥/٢، ٣٦٢، ٤٦٦، ٤٨٤/٣، ٣٤/٥، ٣٧٠.

(٢) الغزالي: إحياء علوم الدين ١٦٨/٣.

(٣) هو سليمان بن صُرد بضم المهملة وفتح الراء ابن الجون بن منقذ بن ربيعة بن أصرم الخزاعي أبـو مطـرف الكوفي، أسلم وصحب النبي ρ وكان اسمه سيار فلما أسلم سماه النبي ρ سليمان، نزل الكوفة وشهد مع علـي الجمل وصفين قتل بعين الوردة سنة خمس وستين. انظر ابن حجر: الإصابة ١٤٤/٣-١٤٥، ابن سعد: الطبقات الكبرى ٢٩٢/٤-٢٩٣، ابن حجر: التقريب ٣٢٦/١.

(٤) الإمام البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الأدب، الحذر من الغضب ٥١٨/١٠-٥١٩ (٦١١٥)، البخاري: الأدب المفرد، باب ما يقول إذا غضب، ص٣٨١ (١٣١٩)، الإمام مسلم: الجامع الصحيح، كتـاب البـر والـصلة والآداب، فضل من يملك نفسه عند الغضب ٢٠١٥/٤ (١٠٩، ١١٠)، أبو داود: السنن، كتاب الأدب، ما يقـال عند الغضب ٢٤٩/٤ (٤٧٨٠).

- أثره على الأعضاء والتفكير والسلوك

قال الإمام الغزالي: "أما أثره على الأعضاء فالضرب والتهجم والتمزيق والقتل والجرح عند التمكن من غير مبالاة، فإن هرب منه المغضوب عليه أو فاته بسبب وعجز عن التشفي رجع الغضب على صاحبه فمزق ثوب نفسه ولطم نفسه، وقد يضرب بيده على الأرض ويعدو عدو الواله السكران والمدهوش المتحير، وربما يسقط سريعاً لا يطيق العدو أو النهوض بسبب شدة الغضب ويعتريه مثل الغشية، وربما يضرب الجمادات والحيوانات فيضرب القصعة مثلاً على الأرض وقد يكسر المائدة إذا غضب عليها. ويتعاطى أفعال المجانين فيشتم البهيمة والجمادات ويخاطبها ويقول: إلى متى منك هذا يا كيت وكيت كأنه يخاطب عاقلاً، حتى ربما رفسته دابة فيرفس الدابة ويقابلها بذلك.

وأما أثره في القلب: فالحقد والحسد وإضمار السوء والشماتة بالمساءات والحزن بالسرور والعزم على إفشاء السر وهتك الستر والاستهزاء وغير ذلك من القبائح"(١) التي تجعله من المفلسين يوم القيامة وترديه في نار جهنم لأنه أشفى غيظه بسخط الله تعالى، ومن أشفى غيظه بسخط الله استحق هذا العقاب العظيم.

عن أبي هريرة؛ أن رسول الله ρ قال: "أتدرون من المفلس؟ قالوا: المفلس فينا من لا درهم له ولا متاع، فقال: إن المفلس من أمتي، من يأتي يوم القيامة بصلاة وصيام، وزكاة، ويأتي وقد شتم هذا، وقذف هذا وأكل مال هذا، وسفك دم هذا، وضرب هذا، فيُعطى هذا من حسناته وهذا من حسناته، فإن فنيت حسناته، قبل أن يُقضى ما عليه، أخذ من خطاياهم فطُرحت عليه، ثم طُرِحَ في النار"(٢).

---

(١) الغزالي، إحياء علوم الدين ١٦٨/٣.

(٢) الإمام مسلم: الجامع الصحيح، كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم الظلم ١٩٩٧/٤ (٥٩)، الإمام أحمد: المسند ٣٠٣/٢، ٣٣٤، ٣٧١-٣٧٢.

وعن ابن عباس قال: قال رسول الله ρ : "باب للنار لا يدخله أحد إلا مـن يـشفى غيظه بسخط الله"[(١)].

ويقول الدكتور محمد نجاتي: "في حالة الغضب وفي جميع حالات الانفعال الشديد يتعطل التفكير، ولذلك كثيراً ما يندم الإنسان على ما يصدر عنه أثناء الغضب من أقـوال وأفعال، ولهذا كان الرسولρ ينصح أصحابه بعدم إصدار أحكام هامة أثناء الغضب.

فعن أبي بكرة[(٢)]، أنه كتب إلى إبنه عبيد الله وهو قاض بسجستان[(٣)]، أن لا تحكـم بين اثنين وأنت غضبان فإني سمعت رسول الله ρ يقول: "لا يحكم أحدكم بين اثنين وهـو غضبان"[(٤)].

---

(١) البزار: كشف الأستار، كتاب البر والصلة، باب فيمن يشفي غيظه بسخط الله ٤٣٩/٢ (٢٠٥٥) مـن طريـق. قدامة بن محمد بن قدامة، ثنا إسماعيل بن أبي شيبة الطائفي، ثنا ابن جريج، عن عطاء، عن ابن عباس، به. قال الهيثمي في المجمع ٧١/٨ رواه البزار وفيه إسماعيل بن أبي شيبة الطائفي وهو ضعيف، ووثقه ابن حبان وبقية رجاله رجال الصحيح.

(٢) هو نفيع بن الحارث بن كَلَدَة بن عمرو الثقفي، صحابي مشهور بكنيته، وكان قد تدلى الى النبي صلى الله عليـه وسلم، من حصن بالطائف ببكرة، فاشتهر بابي بكرة، وقيل اسمه مسروح، بمهملات، أسلم بالطائف، ثـم نـزل البصرة، ومات بها سنة إحدى أو اثنتين وخمسين. انظر ابن حجر: الإصابة ٣٦٩/٦. التقريب ٣٠٦/٢.

(٣) سجستان: هي ناحية كبيرة وولاية وا سعة في المشرق وتقع جنوبي هراة وبينها وبين هراة عشرة أيام ثمـانون فرسخاً وأرضها كلها رملة سبخة وكان يقال لها شهرستان. انظر: ياقوت الحموي: معجم البلدان ١٩١/٣-١٩٢.

(٤) مسلم: الجامع الصحيح، كتاب الأقضية، كراهة قضاء القاضي وهو غضبان ٣٤٢/٣ (١٦)، الترمذي: الجـامع الصحيح، كتاب الأحكام، ما جاء لا يقض القاضي وهو غضبان ٦٢٠/٣ (١٣٣٤)، النسائي: الـسنن الـصغرى (المجتبى)، كتاب آداب القضاء، باب ما ينبغي للحاكم أن يجتنبه ٢٣٧/٨-٢٣٨، ابـن ماجـة: الـسنن، كتـاب الأحكام، باب لا يقض القاضي وهو غضبان ٧٧٦/٢ (٢٣١٦)، الإمام أحمد: المسند ٣٦/٥، ٣٨، ٤٦. البيهقي: السنن الكبرى، كتاب آداب القاضي، باب لا يقضي القاضي وهو غضبان ١٧٩/١٠-١٨٠ (٢٠٢٧٥-٢٠٢٧٧).

وبسبب تعطل التفكير السليم أثناء الغضب فإن الرسول صلى الله عليه وسلم قد بين لنا أن الطلاق لا يقع إذ نطق به الرجل وهو في حالة الغضب الشديد. فعـن عائـشة أن الرسول ρ قال: "لا طلاق ولا عتاق في إغلاق[1]"[2].

وقد وصف الرسولρ تأثير الغضب على التفكير بأنه إغلاق، أي أنه يعطل العقـل عن التفكير السليم.

إن الانفعال الشديد حالة اضطراب حاد تتعطل فيه الوظائف العقلية ويصبح الإنسان غير قادر على التفكير السليم وإصدار القرارات السليمة وليس ذلك خاصاً بالغضب وحده، بل هو عام لجميع الانفعالات الشديدة، فالحب مثلاً قد يعطل أيضاً التفكير السليم، وقد أشار الرسول صلى الله عليه وسلم إلى هذه الحقيقة في الحديث الذي رواه أبو الدرداء والـذي قال فيه الرسول ρ: "حبك الشيء يُعمي ويُصِم[3]"[4].

---

(١) الإغلاق: هو الإكراه وقيل الغضب الشديد الذي يعطل التفكير. انظر: ابن الأثير: النهاية ٣٧٩/٣، ابن حجر: فـتح البـاري ٣٨٩/٧.

(٢) أبو داود: السنن، كتاب الطلاق، باب في الطلاق على غيظ ٢٥٨/٢-٢٥٩ (٢١٩٣)، ابن ماجة: السنن، كتاب الطلاق، طلاق المكره ٦٦٠/١ (٢٠٤٦)، الإمام أحمد: المسند ٢٧٦/٦، الحاكم: المستدرك، كتاب الطلاق ٢١٦/٢ (٢٨٠٢) وقال: حـديث صحيح على شرط مسلم ووافقه الذهبي.

(٣) قال العسكري: إن النبي صلى الله عليه وسلم: أراد أن من الحب ما يعميك عن طريق الرشد ويصمك عن استماع الحق وإن كان الرجل إذا غلب الحب على قلبه ولم يكن له رادع من عقل أودين أصمه حبه،عن العذل وأعماه عن الرشد، وقيل: معناه أن العين تعمى عن النظر إلى مساوئه وتصم الأذن عن استماع العذل فيه. وقيل معناه: يعمي ويصم عن الآخرة، والغـرض النهي عن حب ما لا ينبغي وعن الإغراق في حبه. انظر: العجلوني: كشف الخفاء ٣٤٣/١.

(٤) أبو داود: السنن، كتاب الأدب، باب في الهوى ٣٣٤/٤ (٥١٣٠)، الإمام أحمد: المسند ١٩٤/٥، ٤٥٠/٦ كلاهما من طريـق أبي بكر بن أبي مريم عن خالد بن محمد الثقفي، عن بلال بن أبي الدرداء، عن أبي الدرداء، عن النبي صلى الله عليه وسلم. وذكره السخاوي في المقاصد الحسنة وقال: رواه أبو داود والعسكري عن أبي الدرداء مرفوعاً وموقوفاً والوقف أشبه، وفـي سنده ابن أبي مريم وهو ضعيف، ورواه أحمد عن ابن أبي مريم فوقفه والرفع أكثر ولم يـصب الـصنعاني حيث حكم عليه بالوضع، وكذا قال العراقي: إن ابن أبي مريم لم يتهمه أحد بكذب إنما سرق له حلي فـأنكر عقلـه، وقـال الحافظ ابن حجر تبعاً للعراقي: ويكفي سكوت أبي داود عليه فليس بموضوع ولا شديد الضعف فهو حـسن انتهـى، وقـال القاري: بعد أن ذكر ما تقدم فالحديث إما صحيح لذاته أو لغيره مرتق عن درجة الحسن لذاته إلى صحة معناه وإن لم يثبـت مبناه. انظر: السخاوي: المقاصد الحسنة، ص١٨١، العجلوني: كشف الخفاء ٣٤٣/١.

وحينما يتعطل تفكير الإنسان، فإنه يفقد أهم وظائفه التي يتميز بها عن الحيـوان، ويصبح من السهل وقوعه في الخطأ، ولذلك كان الإنسان وهو في حالة الغضب، فريـسة سهلة للشيطان يقوده إلى ارتكاب كثير من الأخطاء من أقوال وأفعال، يندم عليها إذا مـا هدأ عنه غضبه، وعادت إليه قدرته على التفكير السليم.

غضبت عائشة مرة بسبب غيرتها على النبيρ، فقال لها النبـي ρ: "لقـد جـاءك شيطانك"[1]. ولعل ذلك يعني أنها حينما غارت وغضبت جاءها شيطانها ليؤثر عليها أثناء الغضب، حيث إن تفكيرها السليم معطل بسبب الانفعال. ولعل ذلك يعني أيضاً أن شيطانها قد أثر عليها فجعلها تغار وتغضب حتى يكون من السهل عليه التأثير عليهـا فـي حالـة الانفعال. فالشيطان ينفذ إلى الإنسان من نقط الضعف فيه، وبخاصة حينما يكـون تحـت تأثير الشهوة والانفعال"[2].

وهكذا تثور العداوة والبغضاء بين الناس، وتنقطع الصلة بين الأقرباء، فتفسد الحياة وتنهار الأمم والمجتمعات.

- تأثير الغضب على الصحة

يقول الدكتور أحمد شوقي[3]: "إن الميول الإنسانية تنقسم إلى أربعة أقسام، ويختلف سلوك وتصرفات الأشخاص باختلاف هذه الميـول ومـدى الـسيطرة عليهـا: الميـول الشهوانية: وتؤدي إلى الثورة والغضب. الميول التسلطية: وتؤدي إلى الكبر والغطرسـة وحب الرياسة. والميول الشيطانية: وتسبب الكراهية والبغضاء للآخرين. ومهمـا كانـت

---

(١) مسلم: الجامع الصحيح، كتاب صفات المنافقين، باب تحريش الشيطان وبعثه سـراياه لفتنـة النـاس ٢١٦٨/٤ (٧٠) الترمذي: الجامع الصحيح، كتاب الرضاع، باب (١٧) ٣،٤٧٥ (١١٧٢). الـدارمي: سنن الدارمي، كتاب الرقاق، باب الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الـدم ٣٢٠/٢. الإمـام أحمـد: المسند ٢٥٧/١، ٣٩٧، ٤١٠، ٤٦٠، ٣٠٩/٣.

(٢) محمد نجاتي: الحديث النبوي وعلم النفس، ص١٠٥-١٠٧.

(٣) عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية.

ميول الإنسان فإنه يتعرض للغضب فيتحفز الجسم ويرتفع ضغط الدم فيصاب بالأمراض النفسية والبدنية مثل السكر والذبحة الصدرية، وقد أكدت الأبحاث العلمية أن الغضب وتكراره يقلل من عمر الإنسان"[1].

"ومما هو جدير بالذكر أن العلماء كانوا يعتقدون –في الماضي- أن الغضب الصريح ليس له أضرار، وأن الغضب المكبوت فقط هو المسؤول عن كثير من الأمراض، ولكن دراسة أمريكية حديثة قدمت تفسيراً جديداً لتأثير هذين النوعين من الغضب مؤداه:

أن الكبت أو التعبير الصريح للغضب يؤديان إلى الأضرار الصحية نفسها وإن اختلفت حدتها. ففي حالة الكبت قد يصل الأمر عند التكرار إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأحياناً إلى الإصابة بالسرطان. أما في حالة الغضب الصريح وتكراره فإنه يمكن أن يؤدي إلى أضرار بشرايين القلب واحتمال الإصابة بأزمات قلبية قاتلة؛ لأن انفجار موجات الغضب قد يزيده اشتعالاً ويصبح من الصعب التحكم في الانفعال مهما كان ضئيلاً، فالحالة الجسمية للفرد لا تنفصل عن حالته النفسية مما يجعله يسري بسرعة إلى الأعضاء الحيوية في الجسم ليصيبها بأضرار جسيمة.

فمن البحوث والدراسات العلمية تبين أن التوتر الشديد والانفعالات الحادة يؤديان إلى نتيجة مؤكدة هي: إسراف الغدد الحيوية في إفراز عصاراتها ووصول معدل إفراز إحدى هذه الغدد إلى سد الطريق أمام جهاز المناعة في الجسم، وإعاقة حركة الأجسام المضادة المنطلقة من هذا الجهاز عن الوصول إلى أهدافها.

الأخطر من ذلك كله أن بعض الأسلحة الفعالة التي يستخدمها الجسم للدفاع عن نفسه والمنطلقة من غدة حيوية تتعرض للضعف الشديد نتيجة لإصابة هذه الغدة بالتقلص

---

(١) الغضب، وآثاره السلبية، أحمد شوقي، مجلة الإصلاح، عدد ٢٩٦، ١٩٩٤، من ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن، القاهرة.

عند حدوث أزمات نفسية خطيرة، وذلك يفسر احتمالات تحـول الخلايـا الـسليمة إلـى "سرطانية" في غيبة النشاط الطبيعي لجهاز المناعة(١).

ومن خلال ذلك تتبين الحقائق العلمية الطبية التي ينطوي عليها حديث النبي ρ وهو يوصي أحد أصحابه بقوله : "لا تغضب"(٢).

المبحث الثالث

علاج الغضب يثمر الحلم والصبر

كل قضية تبحث لا بد لها من هدف تثمره أو توصل إليه والغضب يحتـاج إلـى علاج لكن ما هو الهدف من علاجه؟إنه الصبر والحلم مما توضحه المطالب الآتيه:

المطلب الأول

علاج الغضب قبل هيجانه

أولاً: يجب على المسلم أن يبتعد عن كل الأسباب المهيجة للغضب كالكبر والتعالي والتفاخر على الناس والسخرية بالآخرين وكثرة المزاح والهزل والغدر والحرص علـى فضول المال والجاه وهي بأجمعها أخلاق رديئة مذمومة شرعاً لا تعني المسلم فلا بد من إزالة هذه الأسباب بأضدادها(٣) والتمسك بقول النبي ρ: "من حسن إسلام المرء تركه ما لا يَعنيه"(٤).

---

(١) محمد كامل: الإعجاز العلمي في الإسلام (السّنة)، ص٣١-٣٢.

(٢) سبق تخريجه. انظر صفحة ١٣.

(٣) الغزالي: إحياء علوم الدين – العبارة بتصرف يسير- ١٧٢/٣.

(٤) الترمذي: الجامع الصحيح، كتاب الزهد، باب (١١) ٤٨٣/٤-٤٨٤ (٢٣١٧-٢٣١٨)، ابـن ماجـة: السنن، كتاب الفتن، باب كف اللسان في الفتنة ١٣١٥/٢-١٣١٦ (٣٩٧٦)، الإمـام مالـك: الموطـأ، كتاب حسن الخلق، باب ما جاء في حسن الخلق ٩٠٣/٢ (٣)، الإمام أحمد: المسند ٢٠١/١، وذكـره المنذري في الترغيب والترهيب ٥٤٠/٣ وحسنه.

ثانياً: أن يروض نفسه ويدربها على التحلي بمكارم الأخلاق، كالحلم والصبر والتثبت في الأمور والتأني في التصرف والحكم. وقدوتنا في ذلك النبي صلى الله عليه وسلم فقد كان حلمه يسبق غضبه، فها هو يُساء إليه ويُتهم بالظلم في قسمة الأموال بين أصحابه ومع ذلك يتجمل بالحلم ويتزود بزاد الصبر، ويتأسى بأُولي العزم من الرسل الذين صبروا على أذى أقوامهم.

عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: "قسم النبيρ قسماً فقال رجل: إن هذه لقسمة ما أريد بها وجه الله، فأتيت النبيρ: فأخبرته الخبر، فغضب حتى رأيت الغضب في وجهه، ثم قال: يرحم الله موسى فقد أوذي بأكثر من هذا فصبر"[1].

وها هو ρ يأتيه أعرابي فيشده بردائه ويقول له: "احمل لي على بعيري هذين فإنك لا تحمل لي من مالك ولا من مال أبيك فيقابله النبيρ بكل رحابة صدر ثم يدعو أحد أصحابه فيقول له احمل له: "على بعيريه هذين: على بعير شعيراً، وعلى الآخر تمراً"[2].

وهذا هو المقصود بقول النبيρ: لا تغضب: يقول ابن رجب: وقول النبيρ لمن استوصاه: "لا تغضب" يحتمل أمرين:

أحدهما: أن يكون مراده الأمر بالأسباب التي توجب حسن الخلق من الكرم والسخاء والحلم والحياء والتواضع والاحتمال وكف الأذى والصفح والعفو وكظم الغيظ والطلاقة والبشر ونحو ذلك من الأخلاق الحميدة، فإن النفس إذا تخلقت بهذه الأخلاق وصارت لها عادة أوجب لها ذلك دفع الغضب عند حصول أسبابه.

---

(١) البخاري: الجامع الصحيح، كتاب أحاديث الأنبياء (باب ٢٨) ٤٣٦/٦ (٣٤٠٥). مسلم: الجامع الصحيح، كتاب الزكاة، باب إعطاء المؤلفة قلوبهم على الإسلام ٧٣٩/٢ (١٤٠، ١٤١). الإمام أحمد: المسند ٣٨٠/١، ٣٩٦، ٤١١، ٤٣٥-٤٣٦، ٤٤١، ٤٥٣.

(٢) البخاري: الجامع الصحيح، كتاب اللباس، باب البرود ٤٥١/١١ (٥٨٠٩)، مسلم: الجامع الصحيح، كتاب الزكاة، باب إعطاء من سأل بفحش ٧٣٠/٢-٧٣١ (١٢٨)، أبو داود: السنن: كتاب الأدب، باب في الحلم وأخلاق النبي ρ ٢٤٧/٤ (٤٧٧٥).

والثاني: أن يكون المراد لا تعمل بمقتضى الغضب إذا ما حصل لك بل جاهد نفسك على ترك تنفيذه والعمل بما يأمر به فإن الغضب إذا ملك شيئاً من بني آدم كان الآمر والناهي له"[(١)].

ثالثاً: الدعاء وملازمة ذكر الله تعالى، فمن دعا الله تعالى في الرخاء استجاب له في الشدة وأعانه على أمره، ولذلك كان النبي ρ يدعو وكان من دعائه "أسألك كلمة الحق في الغضب والرضا"[(٢)].

المطلب الثاني

علاج الغضب بعد هيجانه

إذا هاج الغضب فإنه يحتاج إلى ما يسكنه، وقد وضع القرآن الكريم والسنة النبوية سبلاً لعلاج الغضب منها:

أولاً: الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم لأن الغضب لأمور الدنيا يبعثه الشيطان في نفس ابن آدم قال تعالى: {**وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنْ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ**}[(٣)].

عن سليمان بن صرد قال: "استب رجلان عند النبيρ فجعل أحدهما تحمر عيناه وتنتفخ أوداجه فقال رسول اللهρ: "إني لأعرف كلمة لو قالها لذهب عنه الذي يجد أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"[(٤)].

---

(١) ابن رجب الحنبلي: جامع العلوم والحكم، ص٢٠٩.

(٢) النسائي: السنن الصغرى (المجتبى)، كتاب السهو،باب نوع آخر من الدعاء ٥٤/٣-٥٥، الإمام أحمد: المسند ٢٦٤/٤، الحاكم: المستدرك، كتاب الدعاء والتكبير والتهليل ٧٠٥/١-٧٠٦ (١٩٢٣) وقال: هذا حديث صحيح الإسناد ووافقه الذهبي في التلخيص ٧٠٥/١.

(٣) سورة الأعراف: آية ٢٠٠.

(٤) سبق تخريجه. انظر صفحة ١٣.

ثانياً: أن يتذكر ما ورد من النصوص في عاقبة الغيظ وفضل كظم الغضب كقوله تعالى: {**وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنْ الناس وَاللهُ يُحِب الْمُحْسِنِينَ**}[1]. وكقوله ρ: "من كظم غيظاً وهو يستطيع أن ينفذه دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق حتى يخيره من أي الحور شاء"[2]. وكقوله ρ: "ما من جرعة أعظم أجراً عند الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله"[3].

وعن أبي الدرداء قال: "قلت يا رسول الله، دلني على عمل يدخلني الجنة، قال: لا تغضب ولك الجنة"[4].

ثالثاً: ترك الكلام "فهذا دواء عظيم للغضب، لأن الغضبان يصدر منه في حال غضبه من القول ما يندم عليه في حال زوال غضبه كثيراً من السُباب وغيره مما يعظم ضرره، فإذا سكت زال هذا الشر كله"[5].

---

(١) سورة آل عمران: آية ١٣٤.

(٢) الترمذي: الجامع الصحيح، كتاب البر والصلة، باب في كظم الغيظ ٣٢٦/٤-٣٢٧ (٢٠٢١)، كتاب صفة القيامة (باب ٤٨) ٥٦٥/٤-٥٦٦ (٤٩٣) وقال حديث حسن غريب. أبو داود: السنن، كتاب الأدب، باب من كظم غيظاً ٢٤٨/٤ (٤٧٧٧)، ابن ماجة: السنن، كتاب الزهد، باب الحلم ١٤٠٠/٢ (٤١٨٦)، الإمام أحمد: المسند ٤٣٨/٣، ٤٤٠، البيهقي: شعب الإيمان، باب في حسن الخلق، فصل في ترك الغضب ٣١٣/٦ (٨٣٠٣).

(٣) ابن ماجة: السنن، كتاب الزهد، باب في الحلم ١٤٠١/٢ (٤١٨٩)، الإمام أحمد: المسند ١٢٨/٢، البيهقي: شعب الإيمان، باب في حسن الخلق، فصل في ترك الغضب ٣١٣/٦-٣١٤ (٨٣٠٥-٨٣٠٧) ذكره البوصيري في مصباح الزجاجة ٢٩١/٣ وقال: هذا إسناد صحيح رجاله ثقات. وقال المنذري: في الترغيب ٤٤٩/٣ رواه ابن ماجة ورواته محتج بهم في الصحيح.

(٤) الطبراني: المعجم الأوسط ١٨٢/٣ (٢٣٧٤)، وذكره الهيثمي في مجمع الزوائد ٧٠/٨ وقال رواه الطبراني في الكبير –ولم أجده في المطبوع- والأوسط وأحد إسنادي الكبير رجاله ثقات. قال العراقي:- في المغنى عن حمل الأسفار ١٦٥/٣ أخرجه الطبراني في الكبير والأوسط بإسناد حسن. وذكره المنذري في الترغيب والترهيب ٢٤٦/٣ وقال: رواه الطبراني بإسنادين أحدهما صحيح.

(٥) ابن رجب الحنبلي: جامع العلوم والحكم، ص٢١٠-٢١١.

ArabLawInfo (www.arablawinfo.com)
Tel: 00962 (6) 55 20 783 - Fax: 00962 (6) 55 20 784 - P.O.Box: 8734 Amman 11121 Jordan
Um-Othayna/6th Circle- King Faisal Street - Building No. (38)

عن ابن عباس، أن النبي ρ قال: "علموا ويسروا ولا تعسروا، وإذا غضب أحدكم فليسكت، وإذا غضب أحدكم فليسكت"(١).

رابعاً: تغيير الحالة التي يكون عليها الغاضب فإذا كان قائماً فليجلس وإذا كان جالساً فليضطجع.

عن أبي ذر رضي الله عنه قال: "إن رسول اللهρ قال: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع"(٢).

وعن أبي سعيد الخدري، عن النبي ρ أنه قال: "إن الغضب جمرة في قلب ابن آدم، أفما رأيتم إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه؟! فمن أحسَ من ذلك بشيء فليلزق بالأرض"(٣).

قال الدكتور محمد نجاتي: إن الجلوس أو الاضطجاع في حالة الغضب يؤديان إلى استرخاء البدن، مما يساعد على مقاومة التوتر الذي أحدثه الغضب ويؤدي ذلك في النهاية إلى تخفيف حدة انفعال الغضب تدريجياً، ثم التخلص منه نهائياً.

كما أن الجلوس والاضطجاع يقاومان ميل الإنسان إلى العدوان، ويساعد ذلك على مواجهة الموقف المثير للغضب بالهدوء والحكمة، من غير تهور واندفاع(٤).

---

(١) البخاري: الأدب المفرد، باب يسكت إذا غضب، ص٣٨١-٣٨٢ (١٣٢٠)، الإمام أحمد: المسند ٢٣٩/١، ٣٦٥، الخرائطي: مساوئ الأخلاق، باب في ذم الغضب، ص١٣٠ (٣٢٦)، البيهقي: شعب الإيمان، باب في حسن الخلق، فصل في ترك الغضب ٣٠٩/٦ (٨٢٨٧)، ذكره الهيثمي في مجمع الزوائد ٧٠/٨ وقال رواه أحمد ورجاله ثقات.

(٢) أبو داود: السنن، كتاب الأدب، ما يقال عند الغضب ٢٤٩/٤ (٤٧٨٢)، الإمام أحمد: المسند ١٥٢/٥، البيهقي: شعب الإيمان، باب في حسن الخلق، فصل في ترك الغضب ٣٠٩/٦ (٨٢٨٤). ذكره الهيثمي في مجمع الزوائد ٧٠/٨ وقال: رواه أحمد ورجاله رجال الصحيح.

(٣) سبق تخريجه. انظر صفحة ٦.

(٤) د. محمد نجاتي: الحديث النبوي وعلم النفس، ص١٢٢.

ويقول الدكتور أحمد شوقي[1]: إن الطب النفسي توصل إلى طريقتين لعلاج المريض الغاضب:

الأولى: من خلال تقليل الحساسية الانفعالية وذلك بتدريب المريض تحت إشراف طبيب على ممارسة الاسترخاء مع مواجهة المواقف الصعبة نفسها فيتدرب على مواجهتها بدون غضب وانفعال.

الثانية: من خلال الاسترخاء النفسي والعضلي وذلك بأن يطلب الطبيب من المريض أن يتذكر المواقف الصعبة وإذا كان واقفاً فليجلس أو يضطجع ليعطيه فرصة للتروي والهدوء[2].

خامساً: الوضوء على المسلم إذا ما غضب أن يستعين بالوضوء والاغتسال على تخفيف حدة غضبه، لأن الغضب من الشيطان والشيطان خلق من النار والماء يُطفئ النار.

عن عروة بن محمد، عن أبيه، عن جده عطية[3] رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ρ يقول: "إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار وإنما تُطفأ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ"[4].

---

(١) عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية والقلب.

(٢) الغضب وآثاره السلبية، د. أحمد شوقي، مجلة الإصلاح، العدد ٢٩٦، سنة ١٩٩٤، من ندوات جمعية الإعجاز العلمي، القاهرة.

(٣) عطية بن عُروة بن سعد السعدي صحابي معروف، له أحاديث، نزل الشام، وكان ممن كلم النبي صلى الله عليه وسلم: ببني هوازن. انظر ابن حجر: الإصابة ٤٢١/٤.

(٤) أبو داود: السنن، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب ٢٤٩/٤ (٤٧٨٤) وسكت عليه. الإمام أحمد: المسند ٢٢٦/٤، الطبراني: المعجم الكبير ١٦٧/١٧ (٤٤٣)، البغوي: شرح السنة، الاستئذان، الوضوء عند الغضب ١٦١/١٣ (٣٥٨٣). ذكره العراقي في المغني، بهامش إحياء علوم الدين ١٦٧/٣ وسكت عليه. وقال شعيب الأرنؤوط: في هامش شرح السنة ١٦١/١٣ عروة بن محمد وإن لم يوثقه غير ابن حبان فقد روى عنه أكثر من واحد وكان عامل عمر بن عبد العزيز على اليمن وباقي رجاله ثقات فالسند حسن، ووقع في ضعيف الجامع الصغير وزياداته بتحقيق الشيخ ناصر الدين الألباني عطية العوفي بدل عطية السعدي وهو تحريف. وأورده الألباني في السلسلة الضعيفة ٥١/٢ (٢٨١) وقال: سنده ضعيف وفيه مجهولان.

وعن معاوية بن أبي سفيان قال: سمعت رسول الله ρ يقـول: "إن الغـضب مـن الشيطان، والشيطان خلق من النار والماء يطفئ النار، فإذا غضب أحدكم فليغتسل"[(١)].

يقول الدكتور محمد نجاتي: يشير هذا الحديث إلى حقيقة طبيـة معروفـة فالمـاء البارد يهدئ من فورة الدم الناشئة عن الانفعال، كما يساعد على تخفيـف حالـة التـوتر العضلي والعصبي. ولذلك كان الاستحمام يستخدم في الماضي في العلاج النفسي[(٢)].

قلت: هذه بعض الحقائق العلمية التي توصل إليها الطب الحديث في فضل عـلاج الغضب بالوضوء وقد تكون هناك حقائق علمية أخرى لم يتوصل إليها الطب المعاصـر وقد يتوصل إليها لاحقاً.

المطلب الثالث

الهدف من علاج الغضب

إن الهدف من علاج الغضب ،هو أن يوصلنا الى ثمرة عظيمة لها دور كبير فـي حياة الفرد والأمة ، وهي من أسباب السعادة في الدنيا والآخرة، ألا وهي حـسن الخلـق الذي يجمع الخير كله والذي من أهم خصاله الحلم والصبر.

(١) أبو نعيم: الحلية ١٣٠/٢ من طريق عبد المجيد بن عبد العزيز بن أبي رواد عن، ياسين بن عبـد الله بن عروة، عن أبي مسلم الخولاني عن معاوية بن أبي سفيان. ذكره الألباني في السلسلة الـضعيفة ٥١/٢-٥٢ وقال: هذا إسناد ضعيف عبد المجيد بن عبد العزيز فيه ضعف. قلت: يتقوى بما قبله.

(٢) د. محمد نجاتي: الحديث النبوي وعلم النفس، ص١٢٢.

الفرع الأول

الحلم

الحِلْم في اللغة: هو الأناة والعقل[١].

الحلم في الاصطلاح هـو: " تـرك الانتقـام مـع القـدرة، ومجـازاة الإسـاءة بالإحسان".[٢]وقيل: " هو ترك الانتقام عند شدة الغضب مع القدرة على ذلك".[٣]

والحلم أعلى درجة من كظم الغيظ، وهو صفة ملازمة لأنبياء الله جميعًا- علـيهم السلام- ولا يصل إليه عامة الناس إلا من خلال التحلم وكظـم الغـيظ، يقـول الإمـام الغزالي:" اعلم أن الحلم أفضل من كظم الغيظ، لأن كظم الغيظ عبارة عن التحلم أي تكلف الحلم، ولا يحتاج إلى كظم الغيظ إلا من هاج غيظه ويحتاج فيه إلى مجاهدة شديدة، ولكن إذا تعود ذلك مدة صار ذلك اعتيادًا فلا يهيج الغيظ، وإن هاج فلا يكون في كظمه تعـب، وهو الحلم الطبيعي، وهو دالة كمال العقل واستيلائه، وانكسار قوة الغضب وخـضوعها للعقل، ولكن ابتداءه التحلم وكظم الغيظ تكلفًا، قال ρ :" إنما العلم بالتعلم، والحِلْم بـالتحلم،

---

(١) ابن منظور: لسان العرب ١٤٦/١٢.

(٢) ابن أبي الربيع: سلوك المالك في تدبير الممالك، ص ٨٢.

(٣) ابن عدي: تهذيب الأخلاق، بقلم جاد حاتم، ص ٥٥.

ومن يتحر الخير يعطه، ومن يتق الشر يوقه. [١] وأشار بهذا إلى أن اكتساب الحلم طريقه التحلم أولًا وتكلفه ، كما أن اكتساب العلم طريقه التعلم" . [٢]

وقد بين النبي ρ فضيلة الحلم في أحاديث كثيرة نذكرمنها على سبيل المثال قوله ρ مخاطباً أشج عبد القيس[٣] "إن فيك لخصلتين يحبهما الله : الحلم والأناة"[٤][٥].

ومنها أيضاً ما رواه أبو هريرة رضي الله عنه :أن رجلاً قال يا رسول الله! :" إن لي قرابة أصلهم ويقطعوني، وأحسن إليهم ويسيئون إلي ، وأحلم عنهم ويجهلون علـي ، فقال : لئن كنت كما قلت فكأنما تُسِفهُم الملّ[٦] ولا يزال معك من الله ظهير علـيهم مـا دمت على ذلك".[٧]

---

(١) ابن أبي الدنيا: الحلم، باب طلب العلم والصبر عليه، ص ١٨-١٩ (٢) الخطيب البغـدادي: تـاريخ بغداد ١٢٧/٩ كلاهما من حديث أبي هريرة رضي الله عنه. وأخرجه الطبراني في المعجم الأوسـط ٣٢٠/٣(٢٦٨٤) وأبو نعيم في الحلية ١٧٤/٥ كلاهما من حديث أبي الدرداء. وقد أورده الألباني في صحيح الجامع الصغير وزياداته ٢٨٠/١(٢٣٢٤) وأورده في السلسلة الصحيحة ٦٠/١(٣٤٢) وقال عن اسناد الخطيب البغدادي: هذا اسناد حسن أو قريب منه. وحسنه الدكتور خلدون الأحـدب فـي كتابه زوائد تاريخ بغداد على الكتب الستة ٤٨٣/٤-٤٨٦(٧٤٣).

(٢) الإمام الغزالي: إحياء علوم الدين ١٧٦/٣.

(٣) أشج عبد القيس هو المنذر بن عائذ بن المنذر بن الحارث العصري، وقيل اسمه المنقذ بن عائذ، لقبـه النبـيρ بالأشج لأثر كان في وجهه، صحابي نزل البصرة. انظر: ابن حجر، التقريب ٢٧٤/١.

(٤) الحلم: هو العقل وأما الأناة فهي التثبت وترك العجلة. انظر: شرح النووي على صحيح سلم ١٨٩/١.

(٥) مسلم: الجامع الصحيح، كتاب الإيمان، باب الأمر بالإيمان بـالله تعـالى ورسـولهρ ٤٨/١-٤٩ (٢٥، ٢٦)، الترمذي: الجامع الصحيح، كتاب البر والصلة، باب ما جاء في التأني والعجلة ٣٢٢/٤(٢٠١١)، ابن ماجـة: السنن، كتاب الزهد، باب الحلم ١٤٠١/٢(٤١٨٧، ٤١٨٨).

(٦) المل: الرماد الحار الذي يحمى ليدفن فيه الخبز لينضج، أراد إنما تجعل الملة لهم سفوفا يستفونه. انظـر: ابـن الاثير، النهاية ٣٦١/٤.

(٧) مسلم: الجامع الصحيح، كتاب البر والسلة والآداب، باب ما جاء في صلة الرحم ١٩٨٢/٤(٢٢)، الإمام أحمـد: المسند ١٨١/٢، ٤١٢، ٤٨٤.

الفرع الثاني

الصبر

الصبر في اللغة هو : "حبس النفس عن الجزع"(١) وأصل الصبر الحبس فسمي الصوم صبرًا لما فيه من حبس النفس عن الطعام والشراب والنكاح".(٢)

الصبر في الإصطلاح:"هو حبس النفس عن المجازاة على الأذى قولاً أو فعلاً".(٣)وقيل :"هو مقاومة النفس للهوى عند مغالبته".(٤)

" والصبر على ضربين: أحدهما بدني، كتحمل المشاق بالبدن، وكتعاطي الأعمال الشاقة من العبادات أو من غيرها. والضرب الآخر: الصبر النفسي عن مشتهيات الطبع ومقتضيات الهوى، وهذا الضرب إنْ كان صبراً عن شهوة البطن والفرج سُمي عفة، وإنْ كان الصبر في قتال سُمي شجاعة، وإنْ كان في كظم غيظ سُمي حلماً، وإنْ كان في نائبة مضجرة سُمي سعة صدر ، وإنْ كان في إخفاء سر سُمي كتمان سر ، وإنْ كان في فضول عيش سُمي زهداً ،وإنْ كان صبراً على قدر يسير من الحظوظ سُمي قناعةً .

وأما المصيبة فإنه يقتصر فيها على اسم الصبر ، فقد بان بما ذكرنا أن أكثر أخلاق الإيمان داخلة في الصبر،وإنْ اختلفت الأسماء باختلاف المتعلقات. (٥) ولما للصبر من فضل في حياة الناس فقد ذكره الله تعالى في كتابه في نحو من تسعين موضعاً ، وأضاف إليه أكثر الخيرات والدرجات وجعلها ثمرةً له فقال تعالى :

---

(١) ابن منظور: لسان العرب ٤/٤٣٨.

(٢) ابن حجر: فتح الباري ١٠/٥١١.

(٣) ابن حجر: فتح الباري ١٠/٥١١.

(٤) ابن أبي الربيع: سلوك المالك في تدبير الممالك، ص ٨٢.

(٥) ابن قدامة: مختصر منهاج القاصدين، ٢٦٩-٢٧١.

ArabLawInfo (www.arablawinfo.com)
Tel: 00962 (6) 55 20 783 - Fax: 00962 (6) 55 20 784 - P.O.Box: 8734 Amman 11121 Jordan
Um-Othayna/6th Circle- King Faisal Street - Building No. (38)

{ **وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا** }.[(١)] وقال تعالى: { **وَتَمَّتْ كَلِمَةُ رَبِّكَ الْحُسْنَى عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمَا صَبَرُوا**}.[(٢)] وقال تعالى: {**وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ**}[(٣)]وقال تعالى: { **إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ**}.[(٤)]

فما من قربة إلا وأجرها بتقدير وحساب إلا الصبر ولأجل كون الصوم من الصبر قال ρ فيما يرويه عن ربه: "كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به".[(٥)]

وقد بين النبي ρ فضل الصبر في أحاديث كثيرة منها قولهρ : " من يصبر يصبره الله، وما أعطي أحد من عطاء خير وأوسع من الصبر".[(٦)]

ومنها قوله ρ : " والصلاة نور، والصدقة برهان[(٧)]، والصبر ضياء، والقرآن حجة لك أو عليك".[(٨)]

---

(١) سورة السجدة: آية ٢٤.

(٢) سورة الأعراف: آية ١٣٧.

(٣) سورة النحل: آية ٩٦.

(٤) سورة الزمر: آية ١٠.

(٥) البخاري: الجامع الصحيح، كتاب اللباس، باب ما يذكر في المسك ٣٦٩/١٠(٥٩٢٧) مسلم: الجامع الصحيح، كتاب الصيام، باب فضل الصيام ٨٠٦/٢-٨٠٧(١٦١، ١٦٣).

(٦) البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الزكاة، باب الاستعفاف في المسألة ٣٣٥/٣(١٤٦٩)، مسلم: الجامع الصحيح، كتاب الزكاة، باب فضل التعفف والصبر ٧٢٩/٢(١٢٤) الترمذي: الجامع الصحيح، كتاب البر، باب ما جاء في الصبر ٣٢٨/٤(٢٠٢٤).

(٧) البرهان هو الحجة والدليل: أي دليل على صحة إيمان صاحبها بطيب نفسه بإخراجها، وذلك لعلاقة ما بين النفس والمال. انظر: ابن الأثير، النهاية ١٢٢/١.

(٨) مسلم: الجامع الصحيح، كتاب الطهارة، باب فضل الوضوء ٢٠٣/١(١)، النسائي: السنن، كتاب الزكاة، باب وجوب الزكاة ٥/٥-٦، الترمذي: الجامع الصحيح، كتاب الدعوات باب ٨٦) ٥٠١/٥ (٣٥١٧)، ابن ماجه: السنن، كتاب الطهارة، باب الوضوء، شطر الإيمان ١٠٢/١-١٠٣(٢٨٠)، الإمام أحمد: المسند ٣٤٢/٥، ٣٤٣.

الخاتمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى آله وصحبه أجمعين. وبعد.

فبعد هذه الرحلة الطيبة التي قضيتها مع هذا البحث والتي تعرفت من خلالها على أهم جوانبه وقضاياه، أستطيع بحمد الله وتوفيقه أن أوجز الأمور التالية:

١- إن الإسلام دين شامل لجميع جوانب الحياة وموضوع هذا البحث أحد هذه الجوانب فقد سبق الإسلام غيره في الحديث عن الغضب وذلك ببيان حقيقته، وكيفية حدوثه، وآثاره السلبية على الفرد والمجتمع، وفي بيان علاجه.

٢- ينقسم الناس من حيث الاستجابة لدافع الغضب والتخلص منه إلى أربعة أصناف: منهم البطيء الغضب السريع الرضا، ومنهم السريع الغضب البطيء الرضا، ومنهم السريع الغضب السريع الرضا، ومنهم البطيء الغضب البطيء الرضا.

٣- إن الغضب ينقسم إلى قسمين: الغضب المحمود وهو ما كان في جانب الحق ونصرة الدين، والغضب المذموم وهو ما كان انتقاماً للنفس واتباعاً للهوى.

٤- إن للغضب آثاراً سيئة على الجوارح والتفكير والسلوك، وآثاراً خطيرة على الصحة، حيث إنه يسبب ارتفاع ضغط الدم ويسبب الإصابة بالأمراض النفسية والبدنية مثل السكر والذبحة الصدرية وأمراض الشرايين، وأحياناً يؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

٥- يعالج الغضب قبل هيجانه بثلاثة أمور: الأول: بالابتعاد عن كل الأسباب المهيجة له كالمزاح والهزل والزهو والعجب، الثاني: بترويض النفس وتدريبها على التحلي بمكارم الأخلاق كالحلم والصبر والتثبت في الأمور، والثالث: بالدعاء وملازمة ذكر الله تعالى.

٦- يعالج الغضب بعد ثورانه بخمسة أمور: الأول: الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم. الثاني: بأن يتذكر أثناء غضبه ما ورد من النصوص في عاقبة الغضب وفضل كظم الغيظ. الثالث: بالسكوت وترك الكلام أثناء الغضب. الرابع: بتغيير الهيئة التي يكون عليها الغاضب فإذا كان قائماً جلس، وإذا كان جالساً اضطجع. الخامس: بالوضوء والاغتسال.

ArabLawInfo (www.arablawinfo.com)
Tel: 00962 (6) 55 20 783 - Fax: 00962 (6) 55 20 784 - P.O.Box: 8734 Amman 11121 Jordan
Um-Othayna/6th Circle- King Faisal Street - Building No. (38)

قائمة المصادر والمراجع

أ- الكتب

ابن أبي الدنيا: أبو بكر عبد الله بن محمد، **الحلم**، تحقيق مجدي السلفي، منشورات مكتبة القرآن.

ابن أبي الربيع: أحمد بن محمد، **سلوك المالك في تدبير الممالك**، تحقيق ناجي التكريتي، ط١، منشورات عويدات، بيروت، سنة ١٩٧٨.

ابن الأثير: مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري، **النهاية في غريب الحديث**، تحقيق طاهر أحمد الزاوي ومحمود محمد الطناحي، الطبعة بلا، المكتبة العلمية، بيروت.

ابن خزيمة: أبو بكر محمد بن اسحاق، **صحيح ابن خزيمة**، تحقيق د. مصطفى الأعظمي، ط١، المكتب الإسلامي، سنة ١٣٩٥ هـ ـ ١٩٧٥م.

ابن سعد: أبو عبد الله محمد بن سعد بن منيع، **الطبقات الكبرى**، الطبعة بلا، دار صادر، بيروت.

ابن عدي: أبو بكر زكريا يحيى بن عدي، **تهذيب الأخلاق**، بقلم جاد حاتم، دار المشرق بيروت، سنة ١٩٨٥م

ابن منظور: أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم، **لسان العرب**، الطبعة بلا، دار صادر، بيروت.

الأحدب: خلدون، **زوائد تاريخ بغداد على الكتب الستة**، ط١، دار القلم، دمشق.

الأصفهاني: أبو نعيم أحمد بن عبد الله، **حلية الأولياء وطبقات الأصفياء**، الطبعة بلا، دار الفكر.

الألباني: محمد ناصر الدين، **سلسلة الأحاديث الضعيفة**، ط١، ، مكتبة المعارف، الرياض، سنة ١٤٠٨هـ-١٩٨٨م.

الألباني: محمد ناصر الدين، **صحيح الجامع الصغير**، ط١، منشورات المكتب الإسلامي، سنة ١٣٨٨ هـ -١٩٧٩م

البخاري: محمد بن إسماعيل، **الأدب المفرد**، خرج أحاديثه محمد عبد القادر عطا، ط١، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، سنة ١٤١٠هـ-١٩٩٠م.

البخاري: محمد بن إسماعيل، **الجامع الصحيح**، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، الطبعة بلا، دار الفكر.

البغدادي: أبو عبد الله ياقوت بن عبد الله الحموي، **معجم البلدان**، الطبعة بلا، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، سنة ١٣٩١هـ-١٩٧٩م.

البغوي: الحسن بن مسعود، شرح السنة، **تحقيق شعيب الأرنؤوط وزهير الشاويش**، ط٢، المكتب الإسلامي، بيروت، لبنان، سنة ١٤٠٣هـ-١٩٨٣م.

البوصيري: أحمد بن أبي بكر، **مصباح الزجاجة في زوائد بن ماجة**، تحقيق موسى محمد علي ودكتور عزت علي عطية، ط١، دار الكتب الإسلامية، شارع الجمهورية، مصر، سنة ١٤٠٥هـ - ١٩٨٥م.

البيهقي: أبو بكر أحمد بن الحسين، **شعب الإيمان**، تحقيق محمد السعيد بن بسيوني زغلول، ط١، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، سنة ١٤١٠هـ - ١٩٩٠م.

البيهقي، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي، **السنن الكبرى**، التحقيق عبد القادر عطا، ط١، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، سنة ١٤١٤هـ.

الترمذي: أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة، **الجامع الصحيح**، ط٤، عالم الكتاب العربي، بيروت، لبنان، سنة ١٤٠٦هـ -١٩٨٦م.

الحنبلي: زين الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن شهاب الدين بن أحمد المعروف بابن رجب، **جامع العلوم والحكم**، تحقيق محمد عبد الرزاق الرعود، ط١، دار الفرقان، إربد، سنة ١٤١١هـ - ١٩٩٠م.

الخرائطي: أبو بكر محمد بن جعفر بن سهل السامري، **مساوئ الأخلاق**، تحقيق مجدي السلفي، الطبعة بلا، مكتبة القرآن، القاهرة.

الدارمي: عبد الله بن عبد الرحمن، **سنن الدارمي**، تحقيق فؤاد أحمد زمرلي، وخالد السبع العلمي، ط١، دار الكتاب العربي، ١٤٠٧هـ.

الرازي: محمد بن أبي بكر عبد القادر، **مختار الصحاح**، تحقيق عصام فارس الحرستاني، ط٢، دائرة المكتبة الوطنية، دار عمار، عمان، سنة ١٤١٩هـ -١٩٩٨م.

الزركلي:خير الدين ، **الأعلام**، ط٥، دار العلم للملايين، سنة ١٩٨٠م.

السجستاني: أبو داوود سليمان بن الأشعث، **سنن أبي داوود**، تحقيق محمد محيي الدين عبد المجيد، الطبعة بلا، دار الفكر.

السخاوي: أبو الخير محمد بن عبد الرحمن، **المقاصد الحسنة في بيان كثير من الأحاديث المشتهرة على الألسنة**، طبعة بلا، دار الهجرة، بيروت، سنة ١٤٠٦هـ -١٩٨٦م.

الطبراني: أبو القاسم سليمان بن أحمد، **المعجم الأوسط**، تحقيق الدكتور محمود الطحان، ط١، مكتبة المعارف، الرياض، سنة ١٤١٥هـ -١٩٩٥م.

الطبراني: أبو القاسم سليمان بن أحمد، **المعجم الكبير**، تحقيق حمدي السلفي، ط٢، سنة ١٤٠٥هـ - ١٩٨٥م.

العجلوني: إسماعيل بن محمد، **كشف الخفاء ومزيل الإلباس عما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس**، الطبعة بلا، مؤسسة مناهل العرفان، بيروت.

العراقي: زين الدين أبو الفضل، عبد الرحيم الحسن، **المغني عن حمل الأسفار في الأسفار، في تخريج ما في الإحياء من الأخبار**، الطبعة بلا، دار المعرفة، بيروت، لبنان، السنة ١٤٠٣هـ-١٩٨٣م.

العسقلاني: أحمد بن علي المعروف بابن حجر، **تقريب التهذيب**، تحقيق عبد الوهاب عبد اللطيف، لبنان، ط٢، دار المعرفة، بيروت، لبنان، سنة ١٣٩٥هـ-١٩٧٥م.

العسقلاني: أحمد بن علي المعروف بابن حجر، **فتح الباري شرح صحيح البخاري**، الطبعة بلا، دار الفكر.

العسقلاني: أحمد بن علي المعروف بابن حجر، **الإصابة في تمييز الصحابة**، تحقيق الشيخ عادل الموجود، وعلي معوض، ط١، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان سنة ١٤٠٥هـ ١٩٨٥م.

العسكري: أبو هلال الحسن بن عبد الله بن سهل بن سعيد بن مهران، **الفروق في اللغة**، ط٥، دار الآفاق الجديدة، بيروت، سنة ١٤٠٣هـ-١٩٨٣م.

الغزالي: أبو حامد محمد بن محمد الغزالي، **إحياء علوم الدين**، الطبعة بلا، دار المعرفة، بيروت، لبنان.

القزويني: أبو عبد الله محمد بن يزيد المعروف بابن ماجة، **سنن ابن ماجة**، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، الطبعة بلا، دار إحياء التراث العربي، سنة ١٣٩٥هـ-١٩٧٥م.

مالك بن أنس: **موطأ مالك**، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، طبعة بلا، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، سنة ١٩٨٥م.

محمد كامل عبد الصمد، **الإعجاز العلمي في الإسلام** (السنة)، ط١، الدار المصرية اللبنانية، سنة ١٤١٠هـ-١٩٩٠م.

المباركفوري: أبو العلاء محمد بن عبد الرحيم، **تحفة الأحوذي بشرح جامع الترمذي**، ط١، دار الكتب العلمية، بيروت، سنة ١٤١٠هـ-١٩٩٠م.

المقدسي: أحمد بن عبد الرحمن بن قدامة: **مختصر منهاج القاصدين**، تحقيق شعيب الأرنؤوط، وعبد القادر الأرنؤوط، الطبعة بلا، مكتبة دار البيان، دمشق، بيروت سنة ١٣٩٨هـ-١٩٧٨م.

المنذري: زكي الدين عبد العظيم بن عبد القوي، **الترغيب والترهيب**، تحقيق مصطفى محمد عمارة، ط٣، دار إحياء التراث العربي، سنة ١٣٨٨هـ-١٩٦٨م.

الموصلي: أحمد بن علي بن المثنى التميمي المعروف بأبي يعلى، **مسند أبي يعلى،** تحقيق حسين سليم أسد، ط١، دار المأمون للتراث، دمشق، سنة ١٤٠٦هـ-١٩٨٦م.

نجاتي، محمد عثمان، أستاذ علم النفس جامعة القاهرة، وجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، **الحديث النبوي وعلم النفس،** دار الشروق، سنة ١٤٠٩هـ-١٩٨٩

النسائي: أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب، **السنن الكبرى،** تحقيق الدكتور عبد الغفار سليمان البنداري، وسيد كسروي حسن، ط١، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، سنة ١٤١١هـ-١٩٩١م.

النسائي: أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب، **سنن النسائي الصغرى المسمى بالمجتبى،** تحقيق عبد الفتاح أبو غدة، ط١، المطبعة المصرية، القاهرة، سنة ١٣٤٨هـ-١٩٣٠م.

النووي: محيي الدين أبو زكريا، **شرح النووي على صحيح مسلم،** طبعة بلا، دار الفكر

النيسابوري: أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري، **الجامع الصحيح،** تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، الطبعة بلا، دار الفكر، سنة ١٤٠٣هـ-١٩٩٣م.

النيسابوري: أبو عبد الله محمد بن عبد الله الحاكم، **المستدرك على الصحيحين،** تحقيق مصطفى عبد القادر عطا، ط١، دار الكتب العلمية، بيروت، سنة ١٤١١هـ-١٩٩٠م.

الهيثمي: نور الدين علي بن أبي بكر، **كشف الأستار عن زوائد البزار،** تحقيق حبيب الرحمن الأعظمي، ط١، مؤسسة الرسالة، بيروت، سنة ١٣٩٩هـ-١٩٧٩م.

الهيثمي: نور الدين علي بن أبي بكر، **مجمع الزوائد ومنبع الفوائد،** الطبعة بلا، دار الريان للتراث، القاهرة.

ب- المجلات

الغضب وأثاره السلبية، د.أحمد شوقي إبراهيم، **مجلة الإصلاح،** العدد ٢٩٦، سنة ١٩٩٤م،